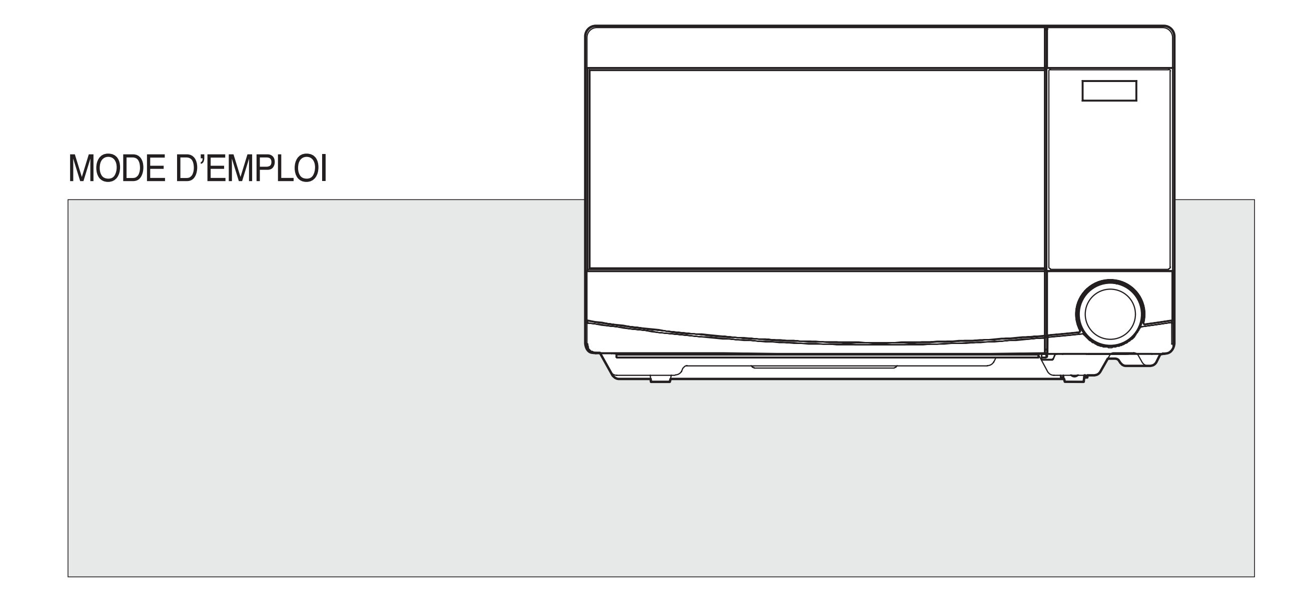


FOUR À MICRO-ONDES

MWS20EX

MODE D'EMPLOI



Veuillez lire l'intégralité de ces instructions avant d'utiliser votre four.

PRÉCAUTIONS POUR ÉVITER L'EXPOSITION À L'ÉNERGIE EXCESSIVE DES MICRO-ONDES

(a) **Ne jamais faire fonctionner le four lorsque la porte est ouverte,** car le fonctionnement avec la porte ouverte pourrait entraîner une exposition dangereuse à l'énergie des micro-ondes. Il est important que les interverrouillages de sécurité ne soient ni désamorcés ni modifiés.

(b) **Ne placer aucun objet** entre le cadre et la porte du four et ne pas laisser de saleté ou de traces de produits de nettoyage s'accumuler sur les surfaces d'étanchéité.

(c) **AVERTISSEMENT:** Si la porte ou les joints d'étanchéité sont endommagés, le four ne doit pas être mis en fonction jusqu'à ce qu'il ne soit réparé par un personnel qualifié: (1) porte (gauchie), (2) charnières et verrous (brisés ou desserrés), (3) joints et surfaces d'étanchéité de la porte.

(d) **AVERTISSEMENT:** Il est dangereux pour toute personne non qualifiée d'effectuer toute intervention d'entretien ou de réparation qui implique le retrait du couvercle qui protège de l'exposition de l'énergie des micro-ondes.

(e) **AVERTISSEMENT:** Les liquides et d'autres aliments ne doivent pas être réchauffés dans des récipients étanches car ils pourraient exploser

(f) **AVERTISSEMENT:** Les enfants peuvent utiliser le four sans surveillance à seule condition qu'ils aient reçu des instructions adéquates pour une utilisation en toute sécurité et qu'ils aient compris les risques d'une utilisation incorrecte.

(g) **AVERTISSEMENT:** Lorsque l'appareil fonctionne dans le mode combiné, les enfants ne peuvent utiliser le four que sous la surveillance d'un adulte à cause de la température générée (si pourvu).

TABLE DES MATIÈRES

IMPORTANTES CONSIGNES DE SÉCURITÉ

LIRE ATTENTIVEMENT ET CONSERVER CES INSTRUCTIONS

AVERTISSEMENT : Afin d'éviter tout risque d'incendie, de brûlures, de choc électrique et d'autres avertissements : Une liste de règles et de mesures de précaution à suivre pour assurer de hautes performances pour ce four est fournie ci-dessous :

1. Ne pas utiliser le four pour d'autres usages que la préparation des aliments, tels que le séchage de linges, de papier ou d'autres produits non alimentaires ou pour la stérilisation.
2. Ne pas utiliser le four lorsqu'il est vide, cela pourrait l'endommager.
3. Ne pas utiliser l'intérieur du four pour aucun type de stockage, tel que papiers, livre de cuisine, outils de cuisine, etc.
4. Ne pas faire fonctionner le four sans que le plat de verre ne soit mis en place. S'assurer que le plat est correctement positionné sur la base rotative.
5. S'assurer de retirer les bouchons ou les couvercles avant la cuisson d'aliments scellés dans des récipients.
6. Ne pas introduire des matières étrangères entre la surface du four et la porte. Cela pourrait entraîner une perte excessive d'énergie de micro-ondes.
7. Ne pas utiliser des produits en papier recyclé pour la cuisson. Ils pourraient contenir des impuretés qui pourraient occasionner des étincelles et/ou des incendies si utilisés durant la cuisson.
8. Ne pas cuire du maïs sauf s'il s'agit d'un éclateur de maïs à micro-ondes ou de maïs éclaté pré-emballé et spécifiquement recommandé pour fours à micro-ondes. Le maïs éclaté aux micro-ondes entraîne un rendement inférieur par rapport à l'éclatement traditionnel en laissant un certain nombre de grains non éclatés. Ne pas utiliser d'huile sauf si recommandé par le fabricant.
9. Ne pas cuire aucun aliment enveloppé dans une membrane, tel que jaunes d'œufs, pommes de terre, foies de poulet, etc. sans l'avoir préalablement percé plusieurs fois avec une fourchette.
10. Ne pas éclater de maïs pendant un temps supérieur à celui indiqué par le fabricant (le temps d'éclatement est généralement inférieur à 3 minutes). Une cuisson prolongée n'augmente pas la quantité de maïs éclaté, mais peut causer des brûlages et du feu.
    En outre, la plaque de sole peut être trop chaude pour la tenir dans la main ou peut se briser.
11. En cas de fumée, éteindre ou débrancher l'appareil et garder la porte fermée pour étouffer toute flamme.
12. Lorsqu'on chauffe des aliments dans des récipients en plastique ou en papier, veiller sur le four pour éviter le risque de combustion.
13. Le contenu des biberons et des flacons de bébé doit être remué ou secoué et la température doit être contrôlée avant la consommation afin d'éviter toute brûlure.
14. Contrôler toujours la température des aliments ou des boissons qui ont été chauffés dans un four à micro-ondes avant de le donner à quelqu'un, en particulier aux enfants ou aux personnes âgées. Il est important puisque les aliments qui ont été chauffés dans un four à micro-ondes continuent à se chauffer même si le chauffage dans le four a été arrêté.
15. Ne pas chauffer des coquilles d'œuf ni des œufs durs dans le four à micro-ondes, car ils peuvent exploser, même si le chauffage du four est terminé.
16. Garder le couvercle de guide d'ondes toujours propre. Nettoyer le four à l'intérieur avec un linge doux humecté après chaque utilisation. Si on laisse de l'huile ou de la graisse à l'intérieur du four elle pourrait surchauffer, fumer ou s'enflammer à la prochaine utilisation.
17. Ne pas chauffer de l'huile ou de la graisse pour la grande friture, une température excessive pouvant entraîner une surchauffe et engendrer un incendie.
18. Les liquides, tels que l'eau, le café ou le thé peuvent être surchauffés au-delà de leur point d'ébullition sans avoir l'apparence de bouillir du fait de la tension de la surface du liquide. Lorsque le récipient est retiré du four le bouillonnement ou l'ébullition du liquide n'est pas toujours visible.
    CECI PEUT ENTRAÎNER LE DÉBORDEMENT SOUDAIN DES LIQUIDES TRÈS CHAUDS LORSQU'UNE CUILLÈRE OU UN AUTRE USTENSILE EST INTRODUIT DANS LE LIQUIDE.
    Afin de prévenir tout risque de blessure aux personnes :
    a) Ne pas surchauffer le liquide.
    b) Remuer le liquide avant la cuisson et à mi-cuisson.
    c) Ne pas utiliser des récipients à parois droites et cous étroits.
    d) Après le chauffage, laisser reposer le récipient à l'intérieur du four pendant un certain temps avant de le retirer.
    e) Accorder une attention particulière lors de l'introduction d'une cuillère ou d'autres ustensiles dans le récipient.
19. Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes (y compris les enfants) qui présentent des handicaps physiques, mentaux ou un manque d'expérience et de connaissance, sauf s'ils ont reçu une formation concernant l'emploi de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité.
20. Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Cet appareil doit être mis à la terre. Dans le cas d'un court-circuit électrique, la mise à la terre réduit le risque de choc électrique en pourvoyant un fil d'échappement pour le courant électrique. Cet appareil est équipé d'un cordon pourvu d'un câble de mise à la terre avec une fiche de mise à la terre.
La fiche doit être branchée dans une sortie qui est correctement installée et mise à la terre.

AVERTISSEMENT: Une utilisation incorrecte d'une fiche de mise à la terre peut entraîner un choc électrique. Consulter un électricien ou un mécanicien qualifié si les instructions de mise à la terre ne sont pas claires ou en cas de doute sur la mise à la terre correcte de l'appareil. S'il est nécessaire d'utiliser une rallonge, utiliser uniquement une rallonge trifilaire avec une fiche de mise à la terre à trois broches et une prise à trois trous correspondants pour l'appareil. La capacité nominale indiquée sur la rallonge doit être égale ou supérieure à la capacité électrique de l'appareil.

IMPORTANT
Les fils du réseau électrique installés sur cet appareil sont colorés conformément au code suivant :
Vert-et-jaune : Terre
Bleu : Neutre
Brun : Sous tension.
Étant donné que les couleurs des fils du conducteur électrique de cet appareil pourraient ne pas correspondre aux marques d'identification colorées des terminaux dans votre fiche, procéder comme suit :
Connecter le fil coloré vert-et-jaune au terminal dans la fiche marquée avec la lettre "E" ou avec le symbole de terre ou vert-et-jaune.
Connecter le fil coloré en bleu au terminal marqué avec la lettre "N" ou coloré en noir. Connecter le fil coloré en brun au terminal marqué avec la lettre "L" ou coloré en rouge.

AVERTISSEMENT: L'appareil doit être mis à la terre.

INSTALLATION

1. Ventilation
Ne pas obstruer les évents d'aération. S'ils sont bloqués durant le fonctionnement, le four peut surchauffer et être endommagé. Pour une ventilation adéquate, prévoir un espace de 76mm entre les côtés du four et la partie arrière, et la hauteur minimum d'espace libre au-dessus de la surface supérieure du four est égale à 150mm.

2. Position stable et plate
Ce four doit être installé sur une surface stable et plate. Le four est conçu pour être utilisé uniquement sur un comptoir de cuisine.
Le four à micro-ondes ne doit pas être placé dans un meuble sauf s'il agit d'un four préalablement essayé dans un meuble.

3. Prévoir de l'espace derrière et sur les côtés
Les évents d'aération doivent être libres. Si les évents sont obstrués durant le fonctionnement, le four peut surchauffer et être endommagé.

4. Loin de la radio et du téléviseur
L'installation du four à proximité d'un téléviseur, de l'antenne de radio ou d'une ligne d'alimentation peut perturber la réception des programmes de télévision et causer des interférences avec la radio. Il est recommandé de positionner le four le plus loin possible.

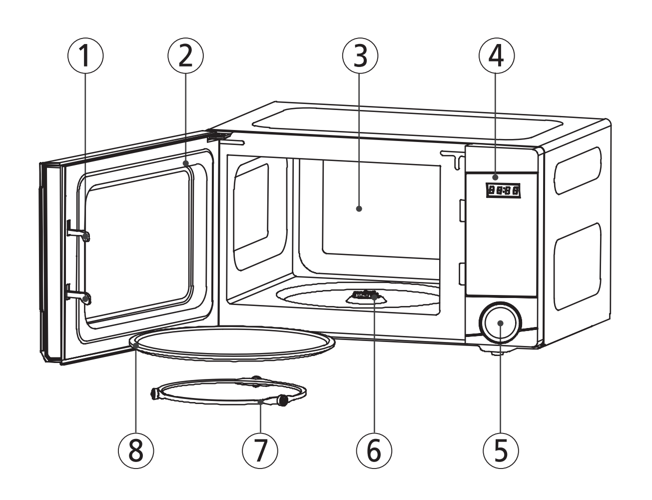
5. Loin des appareils de chauffage et des robinets à eau
Positionner le four loin de courants d'air chaud, de la vapeur ou d'éclaboussures éventuelles qui pourraient en endommager l'isolement et causer des pannes.

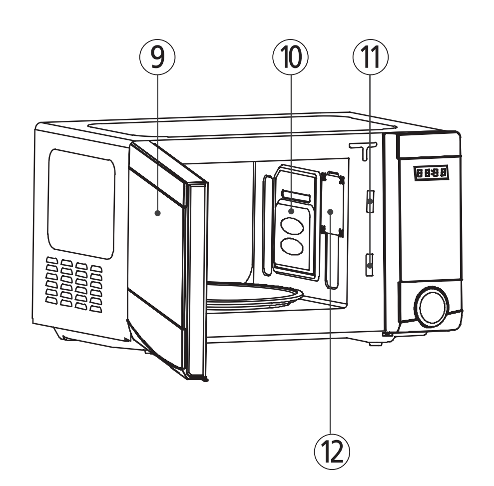
6. Alimentation électrique
- Contrôler votre source d'alimentation locale. Ce four exige un courant d'environ 6 ampères, 230V 50Hz.
- Le câble d'alimentation électrique a une longueur de 1,0 mètres environ.
- La tension utilisée doit correspondre à celle indiquée sur le four. L'utilisation d'une tension supérieure peut causer un incendie ou d'autres accidents et endommager le four. L'utilisation d'une tension plus faible entraîne le ralentissement de la cuisson. Le détaillant n'est pas responsable de tout dommage résultant de l'utilisation de ce four avec une tension autre que celle spécifiée.
- Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou par son agent gestionnaire ou par une personne qualifiée afin d'éviter tout risque.

7. Examen du four après déballage pour détecter des dommages éventuels tels que:
porte désalignée, porte défectueuse, bosselure dans la cavité. Si le four est endommagé, NE PAS L'INSTALLER, et prévenir immédiatement le détaillant.

8. Ne pas faire fonctionner le four si sa température est inférieure à la température ambiante.
(Cela pourrait se produire durant la livraison en hiver). Laisser le four atteindre la température ambiante avant la mise en marche.

SCHÉMA DES CARACTÉRISTIQUES





① **Loquet -** Lorsque la porte est fermée, elle sera automatiquement verrouillée. Si la porte est ouverte durant le fonctionnement du four, le magnétron arrêtera immédiatement son fonctionnement.

② **Joint d’étanchéité -** Le joint d’étanchéité de la porte maintient l’énergie par micro-ondes à l’intérieur du four et évite tout écoulement.

③ **Cavité du four**

④ **Panneau de contrôle**

⑤ **Ouvreur de la porte**

⑥ **Coupleur -** Il est situé sur l’arbre au centre du plancher à l’intérieur du four. Le coupleur doit rester dans le four pendant la totalité de la cuisson.

⑦ **Guide à rouleaux -** Il doit toujours être utilisé pour cuire muni du plateau de cuisson en verre.

⑧ **Plateau de cuisson en verre -** Il est réalisé en verre spécifique résistant au chaud. Les aliments contenus dans un récipient approprié sont placés sur ce plateau pour la cuisson.

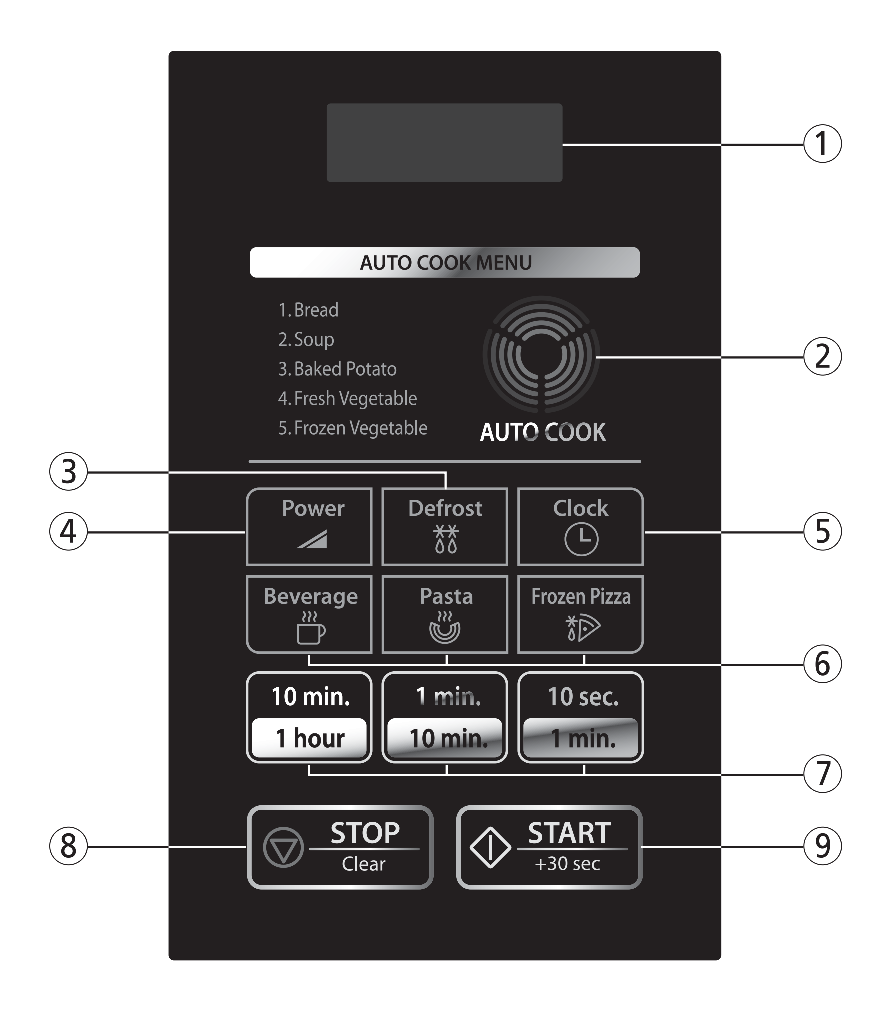
⑨ **Écran de la porte -** Il permet de voir les aliments. L’écran est conçu pour le passage de la lumière, à l’exception des micro-ondes.

⑩ **Couvercle du guide d’ondes -** Il protège la sortie du four à micro-ondes des éclaboussures de la cuisson.

⑪ **Système de verrouillage de sécurité**

⑫ **Lampe du four**

SCHÉMA (suite)



① **Affichage -** Indique le temps de cuisson, le niveau de puissance, l'heure, ainsi que les options activées.

② **Cuisson automatique AUTO COOK -** Permet de programmer la cuisson ou de réchauffer des aliments.

③ **DEFROST -** Permet de décongeler les aliments.

④ **POWER -** Permet de régler le niveau de puissance.

⑤ **Horloge -** Permet de régler l'heure.

⑥ **ONE TOUCH COOK -** Permet de cuire ou de réchauffer des aliments en particulier.

⑦ **Bloc de réglage de l'heure -** Permet de régler l'heure de cuisson et l'heure actuelle.

⑧ **Stop/Annulation -** Permet d'arrêter le four ou d'annuler toutes les informations mémorisées.

⑨ **START +30 Sec -** Permet d'allumer le four ou d'augmenter le temps de réchauffer par 30 secondes.

UTILISATION

Cette section contient des informations utiles sur le fonctionnement du four.
a. Branchez le cordon sur une prise d'alimentation 230V 50 Hz.
b. Après avoir placé les aliments dans un récipient approprié, ouvrez la porte du four et posez le récipient sur le plateau en verre. Le plateau en verre et l'anneau de guidage doivent toujours être bien positionnés pendant la cuisson.
c. Fermez la porte. Assurez-vous qu'elle est bien fermée. Lorsque c'est le cas, la lumière s'éteint.

1 La lumière du four ne s'active que lorsque le four fonctionne.

2 La porte du four peut être ouverte à tout moment pendant la cuisson, en appuyant sur le bouton d'ouverture de la porte situé sur le panneau des fonctions. Le four s'arrête automatiquement. Pour redémarrer le four, fermez la porte et appuyez sur le bouton de démarrage DÉPART.2.

3 Lorsque vous pressez une touche, un bip sonore est émis.

4 Le four cuit automatiquement en puissance maximale, a moins qu'un niveau de puissance inférieur ait été défini.

5 L'affichage indique ": 0" lorsque le four est branché.

6 L'horloge revient à l'heure du jour lorsque le temps de cuisson est écoulé.

7 Si vous appuyez sur le bouton STOP/CLEAR. pendant la cuisson, celle-ci s'arrête et toutes les informations restent en mémoire. Pour effacer toutes les informations (à l'exception de l'heure en cours), appuyez de nouveau sur le bouton STOP/CLEAR Si la porte du four est ouverte pendant que le four est en marche, toutes les informations restent en mémoire.

8 Si vous appuyez sur le bouton START / DÉPART et que le four ne fonctionne pas, vérifiez la partie comprise entre la porte et le joint de porte pour détecter une éventuelle obstruction et assurez-vous que la porte est bien fermée. Le four ne pourra pas commencer la cuisson avant que la porte ait été correctement fermée ou que le programme ait été redéfini.

9 REMARQUE : Lors de l'utilisation en mode gril ou Q combi;
- Ne pas ouvrir la porte trop fréquemment car la température à l'intérieur du four diminue et la cuisson ne pourrait être achevée.
- Ne jamais toucher la vitre du four ainsi que les parties métalliques à l'intérieur du four lors de l'enlèvement des aliments, car la température y est très élevée.
- Portez des gants ou des maniques lors de l'utilisation en mode gril ou combiné, afin d'éviter de vous brûler avec le plateau en verre.

Assurez-vous que le four est correctement installé et que son cordon d'alimentation soit connecté à la prise électrique.

TABLEAU DE PUISSANCE EN WATT

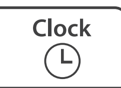
- Le niveau de puissance se règle en appuyant sur le bouton POWER. Le tableau suivant indique l'affichage, le niveau de puissance et le pourcentage de puissance émise.

Nombre de pression(s) sur le bouton Puissance	Niveau de puissance (affichage)	Puissance approximative émise
Une	P-HI	100 %
Deux	P-90	90 %
Trois	P-80	80 %
Quatre	P-70	70 %
Cinq	P-60	60 %
Six	P-50	50 %
Sept	P-40	40 %
Huit	P-30	30 %
Neuf	P-20	20 %
Dix	P-10	10 %
Onze	P-00	0 %

COMMENT PROGRAMMER LES FONCTIONS DU FOUR

RÉGLAGE DE L'HORLOGE

Lorsque le four est branché pour la première fois, ":0" s'affiche et clignote. En cas de coupure de courant, l'affichage indique ":0" lorsque le courant est rétabli.

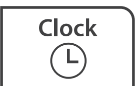


1. Appuyez sur le bouton HORLOGE/CLOCK. L'horloge à 12 heures est sélectionnée.

2. Appuyez de nouveau sur le bouton Horloge CLOCK. L'horloge à 24 heures est sélectionnée.

3. Entrez l'heure correcte avec les touches 10 Min/1Hr – 1 Min/10Sec – 10 Sec/1 Min.

4. Appuyez sur le bouton HORLOGE / CLOCK.



L'affichage ne clignote plus et les deux points commencent à clignoter. Si vous avez sélectionné l'horloge à 12 heures, l'horloge numérique vous permet un réglage entre 1:00 et 12 :59. Si vous avez sélectionné l'horloge à 24 heures, l'horloge numérique vous permet un réglage entre 0:00 et 23 :59.

REMARQUE : Si l'heure saisie est incorrecte, elle ne sera pas gardée en mémoire et reviendra à son statut précédent. Appuyez sur le bouton CLOCK HORLOGE, puis reprogrammez l'heure.

DÉCONGÉLATION EN FONCTION DE TEMPS

Quand DÉCONG en fonction du temps est sélectionné, le cycle automatique divise la durée de décongélation en plusieurs périodes de décongélation et de pause.

Defrost

1. Appuyez DEUX FOIS sur la touche DEFROST.
   C'est la décongélation en fonction de temps.

Le voyant de décongélation s'allume et ":0" apparaît.

2. Sélectionner avec les touches 10Min – 1 Min – 10 Sec le temps de Décongélation.

L'affichage indique votre réglage.

REMARQUE :
Votre four peut être programmé pour une durée de 59 minutes 90 seconde (59:90).

3. Appuyez sur le bouton DÉPART / START.

Quand vous appuyez sur le bouton START DÉPART, le voyant de décongélation commence à clignoter pour signaler que le four est en mode DÉCONGÉLATION. L'affichage décompte le temps de cuisson pour vous indiquer la durée de décongélation restante en mode DÉCONGÉLATION. À la moitié du temps de décongélation, retournez, découpez ou disposez les aliments d'une façon différente.

DÉCONGÉLATION EN FONCTION DU POIDS

La fonction DÉCONGÉLATION AU POIDS vous permet de décongeler les aliments sans avoir à estimer le temps de cuisson. Le poids minimum pour la fonction DÉCONG / DEFROST au poids est de 200 grammes et le poids maximum de 3000 grammes. Pour une décongélation en toute simplicité, suivez les étapes décrites ci-dessous.

Defrost X2

1. Appuyez DEUX FOIS sur la touche DEFROST. C'est la décongélation du poids.

Le voyant de décongélation s'allume et ":0" apparaît.

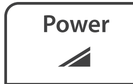
2. Sélectionner avec les touches 10Min – 1 Min – 10 Sec le temps de décongélation.

L'affichage indique votre réglage.

3. Appuyez sur le bouton DÉPART / START.

Quand vous appuyez sur le bouton START DÉPART, le voyant de décongélation commence à clignoter pour signaler que le four est en mode DÉCONGÉLATION. L'affichage décompte le temps de cuisson pour vous indiquer la durée de décongélation restante en mode DÉCONGÉLATION. À la moitié du temps de décongélation, retournez, découpez ou disposez les aliments d'une façon différente.

CUISSON EN UN SEUL TEMPS



1. Appuyez sur le bouton POWER / PUISSANCE. Sélectionnez le niveau de puissance de votre choix. — Le voyant MO s'allume. L'affichage indique votre réglage.

2. Appuyez sur les touches 10Min – 1 Min – 10 Sec pour régler le temps. — L’affichage indique votre réglage.

3. Appuyez sur le bouton START / DÉPART

REMARQUE : Votre four peut être programmé pour une durée de 59 minutes 90 seconde (59:90). Le fait d'utiliser des niveaux de puissance inférieurs augmente le temps de cuisson, ce qui est préférable pour des aliments tels que le fromage, le lait et la cuisson lente des viandes.

Quand vous appuyez sur la touche START DÉPART, le voyant MO commence à clignoter pour signaler que le four est en cours de fonctionnement. L'affichage décompte le temps de cuisson pour vous indiquer la durée de cuisson restante.

CUISSON EN DEUX TEMPS

Toutes les recettes exigent que les produits congelés soient entièrement décongelés avant la cuisson. Ce four peut être programmé pour décongeler automatiquement les aliments avant la cuisson.



1. Appuyez sur le bouton DEFROST / DÉCONGÉLATION. Sélectionnez entre «Décongélation en fonction du poids» ou «Décongélation en fonction du temps».

2. Appuyez sur les touches 10 Min – 1 Min – 10 Sec pour régler la durée de décongélation souhaitée ou pour régler le poids. — L'affichage indique votre réglage.

3. Appuyez sur le bouton POWER et sélectionnez le niveau de puissance de votre choix. — Le voyant MO s'allume. L'affichage indique votre réglage.



X6

4. Appuyez sur les touches 10Min – 1 Min – 10 Sec pour régler le temps de cuisson. — L’affichage indique votre réglage.

5. Appuyez sur le bouton START / DÉPART.

Lorsque vous appuyez sur le bouton START DÉPART, les voyants DÉCONGÉLATION et MO apparaissent pour confirmer les niveaux de puissance sélectionnés. Le voyant DÉCONGÉLATION commence à clignoter pour signaler que le four est en mode DÉCONGÉLATION. L'affichage décompte le temps de décongélation restant dans ce mode. Quand le four émet des bips, retournez, découpez ou disposez les aliments d'une façon différente. À la fin du mode DÉCONGÉLATION, le four commencera la cuisson MO. Le voyant DÉCONGÉLATION s'éteint et le voyant MO commence à clignoter. L'affichage indique le temps de cuisson restant en mode MO.

CUISSON RAPIDE (Touche +30 SEC)

CUISSON RAPIDE vous permet de réchauffer des aliments pendant 30 secondes à puissance maximale, si vousn'appuyez qu'une seule fois sur la touche +30 SEC. En appuyant plusieurs fois sur le bouton +30 SEC, vous pouvez également augmenter le temps de réchauffement jusqu'à 5 minutes, par tranches de 30 secondes.



1.Appuyez sur la touche + 30 SEC.

Lorsque vous appuyez sur le bouton + 30 SEC, ":30" apparaît et le four commence à chauffer.

CUISSON SPÉCIFIQUE DIRECTE

CUISSON SPÉCIFIQUE vous permet de cuire ou de réchauffer vos plats préférés en appuyant sur un seul bouton. Pour augmenter la quantité, appuyez sur le bouton de votre choix jusqu'à ce que le nombre affiché corresponde à la quantité souhaitée à cuire.



Lorsque vous appuyez une fois sur le bouton BEVERAGE, "1" apparaît et au bout d'1.5 seconde, l'affichage indique la durée de cuisson et le four commence à chauffer les aliments.

*** BOISSON * (200 ml/tasse) ***
- 1 tasse (grande) : appuyez une fois sur le bouton «BEVERAGE».
- 2 tasses (grandes) : appuyez deux fois sur le bouton «BEVERAGE» en moins de 1.5 seconde.
- 3 tasses (grandes) : appuyez trois fois sur le bouton «BEVERAGE» en moins de 1.5 seconde.



Lorsque vous appuyez une fois sur le bouton FROZEN PIZZA, "200" apparaît et au bout d'1.5 seconde, l'affichage indique la durée de cuisson et le four commence à chauffer les aliments

*** PIZZA SURGELÉE ***
- 200g : appuyez une fois sur le bouton «FROZEN PIZZA ».
- 400g : appuyez deux fois sur le bouton «FROZEN PIZZA» en moins de 1.5 seconde.

REMARQUE :
1. Ne faites cuire qu'une pizza surgelée à la fois.
2. Ne faites cuire que des pizzas surgelées adaptées aux fours à micro-ondes.
3. Si le fromage de la pizza n'est pas suffisamment fondu, ajoutez quelques secondes de cuisson.
4. Certaines marques de pizza surgelées peuvent nécessiter une cuisson plus ou moins longue.



Lorsque vous appuyez une fois sur le bouton PASTA, "1" apparaît et au bout d'1.5 seconde, l'affichage indique la durée de cuisson et le four commence à chauffer les aliments

*** PÂTES ***
• 1 portion : appuyez une fois sur le bouton « PASTA ».
• 2 portions : appuyez deux fois sur le bouton « PASTA » en moins de 1.5 seconde.

CUISSON AUTOMATIQUE (AUTO COOK)

CUISSON AUTOMATIQUE vous permet de cuire ou de réchauffer vos plats préférés en appuyant plusieurs fois sur le bouton AUTO COOK. Lorsque vous appuyez une fois sur le bouton AUTO COOK, "AC-1" s'affiche. En appuyant plusieurs fois sur ce bouton, vous pouvez sélectionner d'autres catégories d'aliments, comme indiqué ci-dessous.



1. Appuyez une fois sur le bouton AUTO COOK pour du pain. "AC-1" s'affiche.

2. Appuyez deux fois sur le bouton AUTO COOK pour 200g de SOUPE. "AC-2" s'affiche.

3. Appuyez trois fois sur le bouton AUTO COOK pour 3 POMMES DE TERRE. "AC-3" s'affiche.

4. Appuyez quatre fois sur le bouton AUTO COOK pour 200g de LÉGUMES FRAIS. "AC-4" s'affiche.

5. Appuyez cinq fois sur le bouton AUTO COOK pour 200g de LÉGUMES SURGELÉS. "AC-5"s'affiche.

Appuyez ensuite sur la touche START. L'affichage indique le temps de cuisson et la cuisson commence

VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ ENFANT

Le verrouillage de sécurité permet d'empêcher l'utilisation non souhaitée du four, par exemple par des enfants en bas âge. Pour activer le verrouillage, appuyez sur le bouton STOP/CLEAR et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes. Pour l'annuler, maintenez le bouton STOP/CLEAR enfoncé pendant 3 secondes.

POUR ARRÊTER LE FOUR PENDANT LA CUISSON

1. Appuyez sur le bouton STOP/CLEAR.
   - Vous pouvez remettre le four en marche en appuyant sur le bouton START.
   - Appuyez de nouveau sur le bouton STOP/CLEAR pour annuler les instructions.
   - Vous devez saisir de nouvelles instructions.

2. Ouvrez la porte.
   - Vous pouvez maintenant remettre le four en marche en fermant la porte et en appuyant sur le bouton START.

REMARQUE: Le four s'arrête lorsque la porte est ouverte.

ACTIVER LE MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE

1. Appuyez sur la touche STOP/CLEAR. L'affichage " :0 " apparaît à l'écran.

2. Appuyez sur la touche CLOCK pendant 3 secondes.
   Le four émet un signal sonore et rien ne s'affiche à l'écran. Pour faire fonctionner le four en mode économie d'énergie, appuyez sur n'importe quel bouton.
   " :0 " ou l'horloge apparaît, permettant une utilisation des fonctions semblables à celles du mode normal.
   Mais si aucune action n'est effectuée pendant les dix secondes suivantes en mode effacer ou au cours de la manipulation des boutons, l'affichage disparaît.

2. Pour annuler le mode économie d'énergie, répétez simplement la procédure d'activation.
   " :0 " ou l'horloge apparaît à l'écran. Le four émet un signal sonore au bout de trois secondes, indiquant l'annulation du mode économie d'énergie et que le four peut de nouveau fonctionner normalement.

PRECAUTIONS D'EMPLOI

Le four doit être nettoyé régulièrement et les restes de nourriture.
Le défaut de maintenir le four en état de propreté pourrait conduire à une détérioration de la surface qui pourrait nuire à la vie de l'appareil et provoquer une situation dangereuse.

1 Avant de commencer le nettoyage, éteindre le four.

2 Garder l'intérieur du four toujours propre. Si des éclaboussures viennent se déposer sur les parois du four, essuyer avec un torchon humide. Si le four est très sale, vous pouvez utiliser un détergent doux. Ne pas utiliser de produits corrosifs.

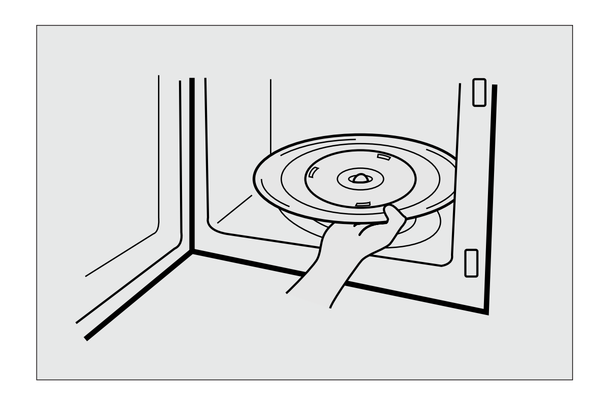
3 L'extérieur du four doit être nettoyé avec du savon et de l'eau. Rincer et essuyer avec un torchon sec. Pour éviter d'endommager l'appareil, les grilles de ventilation ne doivent pas être mises en contact avec l'eau.

4 Si le panneau d'affichage devient humide, nettoyer avec un torchon sec. Ne pas utiliser de détergent nocif et corrosif sur le panneau d'affichage.

5 Il peut arriver que de la buée se forme à l'intérieur et autour de l'appareil quand celui-ci est utilisé dans des conditions de forte humidité ou pour des applications non appropriées. Dans ce cas, essuyer avec un chiffon doux.

6 Il est parfois nécessaire de retirer le plateau tournant pour le nettoyer. Laver le plateau à l'eau tiède et au savon ou le mettre au lave-vaisselle.

7 L'anneau de guidage et la paroi inférieure du four doivent être nettoyés régulièrement pour éviter une rotation trop bruyante du plateau. Nettoyer simplement le bas de la cavité avec un produit de nettoyage doux ou avec du lave-vitre et sécher. L'anneau de guidage doit être lavé à l'eau et au savon



ANNEAU DE GUIDAGE

1 L'anneau de guidage et la paroi inférieure du four doit être lavés fréquemment pour éviter l'apparition de bruit.

2 L'anneau de guidage doit toujours fonctionner avec le plateau tournant.

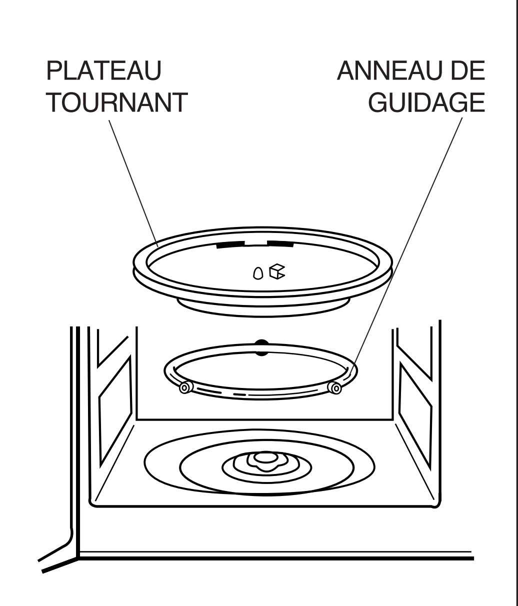
PLATEAU TOURNANT

1 Ne pas faire fonctionner le four sans le plateau tournant.

2 Ne pas utiliser un autre plateau que celui fourni avec votre appareil.

3 Si le plateau est chaud, le laisser refroidir avant de le nettoyer ou le placer dans l'eau.

4 Ne pas cuisiner directement sur le plateau tournant.



QUESTIONS ET RÉPONSES

Q : J'ai accidentellement fait fonctionner le four sans aucun aliment à l'intérieur. Est-il endommagé ?
R : L'utilisation du four à vide durant une courte durée n'endommagera pas le four. Toutefois, nous ne le recommandons pas.

Q : Le four peut-il être utilisé sans le plateau en verre ou l'anneau de guidage ?
R : Non. Le plateau en verre et l'anneau de guidage doivent toujours être installés dans le four avant de commencer la cuisson.

Q : Puis-je ouvrir la porte du four en cours de cuisson ?
R : La porte du four peut être ouverte à tout moment pendant la cuisson. L'énergie micro-ondes est immédiatement coupée et n'est pas rétablie tant que la porte reste ouverte.

Q : Pourquoi y a-t-il de l'humidité dans le four après utilisation ?
R : La présence d'humidité sur les parois de votre four à micro-ondes est normale. Elle est due au contact de la vapeur d'eau qui se dégage des aliments sur la surface froide du four.

Q : L'énergie micro-ondes traverse-t-elle la vitre de la porte ?
R : Non. L'écran métallique renvoie l'énergie dans la cavité du four. Les trous laissent passer la lumière mais arrêtent l'énergie micro-ondes.

Q : Pourquoi arrive-t-il aux œufs d'éc later ?
R : Lorsque vous cuisez ou pochez des œufs, le jaune peut éclater en raison de la formation de vapeur a l'intérieur de la membrane du jaune. Pour empêcher cela, il suffit de percer le jaune avec un cure-dent avant la cuisson. Ne faites jamais cuire d'œufs sans avoir percé leur coquille.

Q : Pourquoi le temps de repos après la cuisson est-il instauré ?
R : Le temps de repos est très important.
Avec la cuisson aux micro-ondes, la chaleur se trouve dans les aliments, et non dans le four. La plupart des aliments génèrent assez de chaleur interne pour permettre la poursuite du processus de cuisson, même lorsque les aliments ont été retirés du four. Le temps de repos pour les morceaux de viande, les gros légumes et les gâteaux permet de terminer la cuisson à l'intérieur, sans trop cuire l'extérieur.

Q : Que signifie le « temps de repos » ?
R : Le « temps de repos » signifie que les aliments doivent être retirés du four et couverts un moment supplémentaire pour permettre l'achèvement de leur cuisson. Le four est ainsi libéré et peut être utilisé pour une autre cuisson.

Q : Pourquoi mon four à micro-ondes nécessite-il plus de temps pour cuire que le temps indiqué dans le guide de cuisson ?
R : Vérifiez à nouveau dans votre guide de cuisson et assurez-vous que vous avez suivi exactement les instructions et voyez ce qui a pu causer de telles différences. Les durées de cuisson et les niveaux de chaleur indiqués sont des suggestions pour éviter la sur-cuisson. Le problème le plus courant est de s'habituer à un four à micro-ondes.
Des aliments de taille, de forme, de dimensions et de poids différents peuvent nécessiter une cuisson plus longue. Utilisez votre propre jugement en plus des suggestions du guide de cuisson pour vérifier si les aliments ont bien été cuits comme vous l'auriez fait dans un four traditionnel.

Q : Le four à micro-ondes sera-t-il endommagé si je l'utilise à vide ?
R : Oui. Ne l'utilisez jamais à vide.

Q : Puis-je utiliser mon four à micro-ondes sans le plateau tournant ou en retournant le plateau tournant pour poser un grand plat ?
R : Non. Si vous retirez ou retournez le plateau tournant, votre cuisson ne sera pas efficace. Les plats utilisés dans votre four doivent pouvoir tenir sur le plateau tournant.

Q : Est-ce normal que le plateau tournant puisse tourner dans les deux sens ?
R : Oui. Le plateau tournant tourne dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire, en fonction de la rotation du moteur lorsque le cycle de cuisson démarre.

Q : Puis-je faire du pop-corn dans mon four à micro-ondes ? Comment obtenir les meilleurs résultats ?
R : Oui. Faites cuire le pop-corn spécialement emballé pour four à micro-ondes en suivant les instructions du fabricant. N'utilisez pas de sacs en papier traditionnels. Utilisez le « test de bruit » en arrêtant le four à micro-ondes dès que vous entendez des éclatements toutes les 1 à 2 secondes. Ne faites pas recuire les grains non soufflés. Ne faites pas cuire de pop-corn dans des récipients en verre.

AVANT DE FAIRE RÉPARER VOTRE FOUR

Effectuez les vérifications suivantes afin d'éviter toute démarche inutile.

*** Le four ne fonctionne pas :**

1. Vérifiez que le câble d'alimentation est correctement branché.
2. Vérifiez que la porte est bien fermée.
3. Vérifiez que le temps de cuisson est programmé.
4. Vérifiez les fusibles et le disjoncteur électrique de votre domicile.

*** Des étincelles apparaissent dans la cavité :**

1. Vérifiez les ustensiles utilisés. Les récipients ou les plats utilisés ne doivent pas comporter aucune partie métallique.
2. Vérifiez qu'il n'y a ni broche métallique ni en aluminium touchant les parois intérieures.
   Si le problème persiste, contactez un réparateur.

N'ESSAYEZ PAS DE RÉPARER VOUS-MÊME VOTRE FOUR !

ENTRETIEN ET NETTOYAGE

Même si votre four est équipé de dispositifs de sécurité, il est important de respecter les précautions suivantes :

1. N'essayez pas de forcer ni de déformer les crochets de sécurité.

2. Ne placez aucun objet entre la porte et la face avant du four et ne laissez pas la saleté ou les résidus s'accumuler sur les joints. Nettoyez régulièrement les joints avec un détergent doux, rincez et essuyez. N'utilisez jamais de poudre ni d'éponge abrasive.

3. N'exercez aucun effort sur la porte ouverte. Par exemple, un enfant suspendu à la porte ou toute autre charge peut faire tomber le four, provoquer des blessures et endommager la porte. Un four endommagé ne doit pas être utilisé tant qu'il n'a pas été réparé par une personne qualifiée. Il est particulièrement important que le four ferme correctement et que :
   i) la porte ne soit pas déformée ;
   ii) les charnières et les crochets ne soient ni cassés ni branlants ;
   iii) les joints de porte et d'étanchéité soient effectivement étanches.

4. Toute réparation doit être exclusivement effectuée par un technicien qualifié.

5. Le four doit être nettoyé régulièrement et les résidus d'aliments doivent être retirés.

6. Le fait de ne pas nettoyer correctement le four peut entraîner une détérioration de la surface et ainsi réduire l'espérance de vie de l'appareil, de même qu'engendrer des situations dangereuses.

MISE AU REBUT DES ÉQUIPEMENTS ÉLECTRIQUES ET ÉLECTRONIQUES USAGÉS

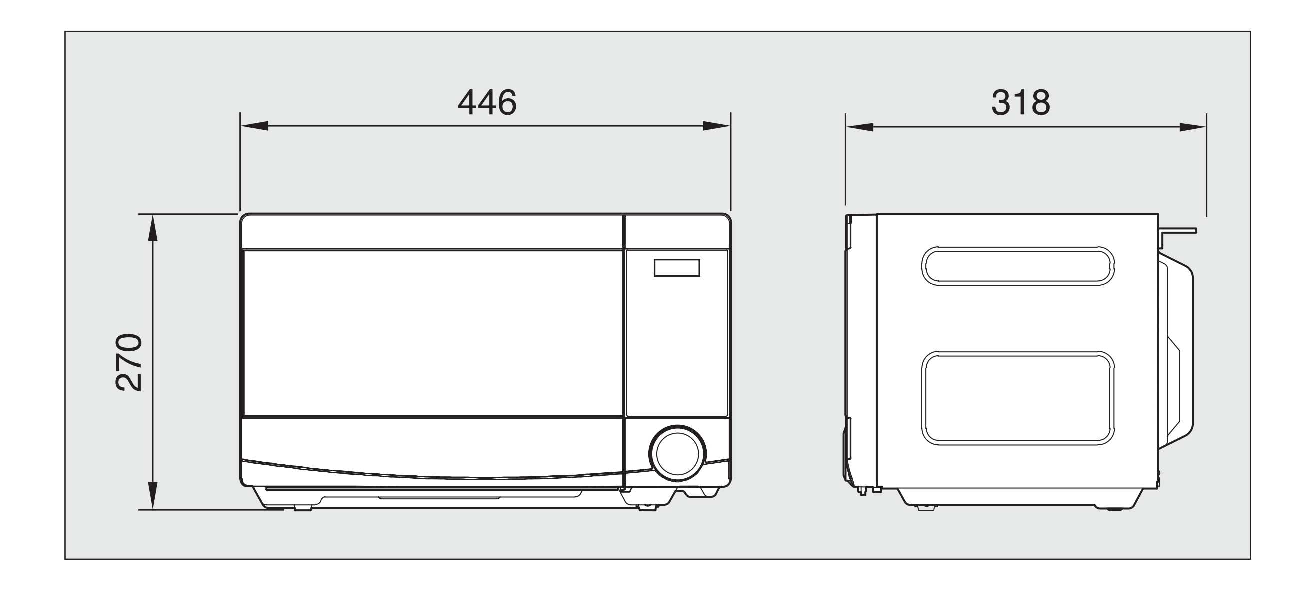


Le symbole se trouvant sur le produit, sur ses accessoires ou sur son emballage indique que ce produit ne doit pas être traité comme un déchet ménager.
Veuillez emmener cet équipement au point de collecte approprié pour le recyclage des déchets d'équipements électriques et électroniques.
Dans les pays de l'union européenne et dans les autres pays européens disposant de systèmes de collectes pour les produits électriques et électroniques usés.
En assurant la bonne évacuation de ce produit, vous aiderez à prévenir tout risque pour l'environnement et la santé humaine.Le recyclage des matériaux aidera à conserver les ressources de la nature.
Ne jetez pas votre ancien équipement électrique ou électronique avec vos déchets ménagers.
Pour plus d'informations sur le recyclage de ce produit, veuillez contacter votre bureau local, votre service d'ordures ménagères ou le magasin où vous avez acheté le produit.

SPÉCIFICATIONS

ALIMENTATION ÉLECTRIQUE	230V AC, 50Hz MONOPHASÉ AVEC MISE À LA TERRE
CONSOMMATION D'ÉNERGIE Micro-ondes	1000 W
SORTIE D'ÉNERGIE MICRO-ONDES	700 W
FRÉQUENCE MICRO-ONDES	2 450 MHz
DIMENSIONS EXTÉRIEURES (LXHXP)	446 X 270 X 318 mm
DIMENSIONS CAVITÉ (LXHXP)	295 X 219 X 303 mm
VOLUME CAVITÉ	20L
POIDS NET	10,9 Kg environ
TIMER	59 min. 90 sec.
SÉLECTION PUISSANCE	10 Niveaux

** Les spécifications sont sujettes à modifications sans avis.*



INSTRUCTIONS DE CUISSON

Guide d´ustensiles

N'utilisez que des ustensiles qui sont compatibles avec une utilisation au four à micro-ondes. Pour cuisiner des aliments dans le four à micro-ondes, les micro-ondes doivent pouvoir pénétrer dans les aliments, sans se réfléchir ou être absorbées par le plat utilisé. Il faut donc soigneusement choisir l'ustensile. Si l'ustensile porte un cachet indiquant qu'il peut aller au micro-ondes, vous pouvez l'utiliser sans inquiétude. Le tableau suivant énumère plusieurs ustensiles et indique s'ils peuvent être utilisés dans un micro-ondes et comment.

Ustensile	Sûr	Remarque
feuille d'aluminium	▲	Peut être utilisé en petite quantité pour empêcher que certaines zones ne soient trop cuites. Un arc peut se produire si le papier d'aluminium est trop près des parois du four ou si une trop grande quantité est utilisée.
plateau a pate	●	Ne le préchauffez pas plus de 8 minutes.
porcelaine et terre cuite	●	La porcelaine, les poteries et la terre cuite vernissée vont généralement au micro-ondes, sauf si elles ne soient décorées avec une peinture métallique.
polyester jetable **vaisselle en carton**	●	Certains aliments congelés sont emballés dans ces récipients.
conditionnement de fast-food		
• gobelets en polystyrène	●	Peut être utilisé pour réchauffer des aliments. Une surchauffe peut faire fondre le polystyrène.
• sacs en papier ou papier journal	✕	Peuvent prendre feu.
• papier recycle ou décoration métallique	✕	Peut provoquer un arc.
verrerie		
• plats allant au four	●	Peuvent être utilisés sauf s'ils sont décorés avec un bord en métal.
• verrerie fine	●	Peut être utilisée pour réchauffer des aliments ou des liquides. Du verre délicat peut casser ou se craqueler s'il est chauffé soudainement.
• pots en verre	●	Vous devez retirer le couvercle. Réchauffage uniquement.
métal		
• plats	✕	Peut provoquer un arc ou prendre feu.
• attaches des sacs de congélation	✕	
papier		
• assiettes, tasses, serviettes et papier absorbant	●	Pour de courtes durées de cuisson et de réchauffage. Egalement pour absorber l'excès d'humidité.
• papier recycle	✕	Peut provoquer un arc.
plastique		
• containers	●	En particulier s'il s'agit de thermoplastique résistant à la chaleur. D'autres plastiques peuvent se déformer ou se décolorer à haute température. N'utilisez pas de plastique Mélamine.
• film plastique	●	Peut être utilisé pour retenir l'humidité. Ne peut pas toucher les aliments. Faites attention à la vapeur brûlante qui s'échappe lorsque vous ôtez le film.
• sacs de congélation	▲	Uniquement s'ils peuvent bouillir et sont compatibles avec une utilisation au four. Ne doit pas être hermétique. Piquez avec une fourchette, si nécessaire.
papier sulfurise.	●	Peut être utilisé pour retenir l'humidité et éviter les projections

● : Usage recommandé
▲ : Utilisation limitée
✕ : Déconseillée

UTILISEZ VOTRE FOUR À MICRO-ONDES EN TOUTE SÉCURITÉ

Utilisation générale

Ne pas essayer de désamorcer ni altérer le système de verrouillage de sécurité.
Ne placer aucun objet entre le cadre et la porte du four et ne pas laisser de résidus s'accumuler sur les surfaces d'étanchéité. Nettoyer avec un détergent doux, rincer et essuyer.
N'utiliser jamais de poudres ou des linges abrasifs.
Ne pas soumettre la porte du four à aucune tension ou poids tels qu'un enfant s'accrochant à la porte ouverte.
Cela pourrait causer la chute du four en avant et entraîner des blessures aux personnes et des dommages au four.
Ne pas faire marcher le four si les joints d'étanchéité du four son lâches ou cassés.
Ne pas faire fonctionner le four lorsqu'il est vide. Cela pourrait endommager le four.
Ne pas essayer de sécher des vêtements, des journaux ni d'autres matériaux dans le four. Ils pourraient s'incendier.
Ne pas utiliser des produits de papier recyclé puisqu'ils pourraient contenir des impuretés pouvant causer des étincelles ou des incendies.
Ne pas heurter ni frapper le panneau de contrôle avec des objets rigides.
Cela pourrait endommager le four.

Aliments

Ne pas utiliser le four à micro-ondes pour la mise en conserve domestique.
Le four n'est pas conçu pour une mise en conserve domestique appropriée.
Des aliments conservés incorrectement peuvent se gâter et être dangereux à consommer.
Utiliser toujours le temps de cuisson minimum indiqué sur la recette. Il vaut mieux cuire insuffisamment que de surcuire les aliments.
Les aliments cuits insuffisamment peuvent être remis dans le four pour être cuits davantage. Si un aliment est surcuit, il n'y a rien à faire.
Chauffer de petites quantités de nourriture ou d'aliments avec une humidité réduite avec soin. Ces aliments peuvent sécher, brûler ou s'incendier rapidement.
Ne pas chauffer les œufs entiers avec la coquille. La pression pourrait augmenter et l'œuf pourrait exploser.
Les pommes de terre, les pommes, les jaunes d'œufs et les saucisses sont des exemples d'aliments à membrane non poreuse.
Percer ces aliments avant la cuisson pour les empêcher d'éclater.
Ne pas essayer d'effectuer la grande friture dans votre four à micro-ondes.
Toujours prévoir un temps de repos d'au moins 20 secondes après que le four a été arrêté pour permettre à la température de se stabiliser, remuer pendant le chauffage, si nécessaire, est TOUJOURS remuer après le chauffage.
Afin d'éviter une ébullition éruptive et un possible chauffage, plonger une cuillère ou un bâton de verre dans les boissons et remuer avant, durant et après le chauffage.
Ne pas laisser le four sans surveillance durant l'éclatement du maïs.
Ne pas éclater le maïs dans un sac de papier sauf s'il s'agit du maïs commercial préemballé conçu pour le four à micro-ondes.
Les grains peuvent surchauffer et incendier un sac de papier brun.
Ne pas placer les sacs de maïs pour micro-ondes directement sur le plateau du four. Placer le sac sur un plat de verre ou céramique transparent aux micro-ondes pour éviter de surchauffer et de casser le plateau du four.
Ne pas aller au-delà du temps d'éclatement recommandé par les fabricants du maïs.
Un temps supérieur ne donne pas une quantité de maïs supérieure, mais peut entraîner des brûlures ou un incendie. Se rappeler que le sac de maïs et le plateau peuvent être trop chauds à manipuler. Retirer avec prudence et utiliser les poignées.

FORMATION D'ARC

Si l'on voit une formation d'arc, tourner le sélecteur du temps sur la position "0" et corriger le problème.

La formation d'arc est une expression qui désigne les étincelles générées dans le four à micro-ondes.

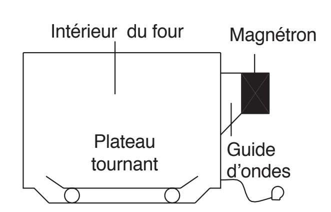
La formation d'arc survient dans les cas suivants :
- Du métal ou une feuille d'aluminium touche le côté du four.
- La feuille d'aluminium n'enveloppe pas bien l'aliment (bords orientés vers le haut comme des antennes).
- Métal, tel que ligatures, broches pour poulets, ou des assiettes bordées d'or dans le four à micro-ondes.
- Essuie-tout en papier recyclé contenant de petites pièces métalliques utilisées dans le four à micro-ondes.

PRINCIPES DE LA CUISSON AUX MICRO-ONDES

L'énergie par micro-ondes a été utilisée dans ce pays pour cuire et réchauffer les aliments depuis des expériences précédentes effectuées avec le RADAR pendant la 2eme Guerre Mondiale. Les micro-ondes sont constamment présentes dans l'atmosphère, sous forme de sources naturelles et artificielles. Les sources artificielles comprennent le radar, la radio, la télévision, les liaisons de télécommunication et les téléphones de voitures.

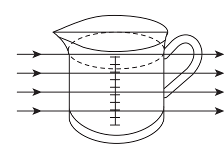
CUISSON DES ALIMENTS PAR MICRO-ONDES

Le four à micro-ondes est un équipement Groupe 2 ISM où l'énergie des fréquences radio est intentionnellement générée et utilisée sous forme de radiation électromagnétique pour le traitement des matériaux. Ce four est un équipement de Classe B indiqué pour l'utilisation dans les locaux domestiques directement connecté à un réseau d'alimentation à basse tension fournissant les bâtiments utilisés pour des fins domestiques.



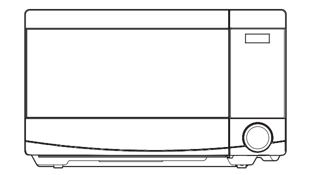
Dans un four à micro-ondes, l'électricité est convertie dans une micro-onde par le MAGNÉTRON.

▶ Transmission



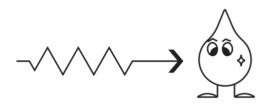
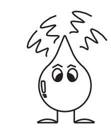
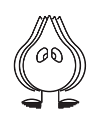
Ensuite les micro-ondes passent à travers les récipients de cuisson pour être absorbées par les molécules d'eau dans les aliments; tous les aliments contiennent une certaine quantité d'eau.

▶ RÉFLEXION



Les micro-ondes rebondissent des parois métalliques et de l'écran de la porte métallique.

▶ ABSORPTION

Micro-onde   Molécule d'eau   Absorption   Vibration

Les micro-ondes causent les vibrations des molécules d'eau en générant une FRICTION c'est-à-dire CHALEUR. Cette chaleur cuit les aliments. Les micro-ondes sont également attirées par les particules de graisse et de sucre, et les aliments qui sont riches de ces éléments cuisent plus rapidement. Les micro-ondes ne peuvent pénétrer qu'à une profondeur de 4-5cm et à mesure que la chaleur se répand à travers les aliments par convection, comme dans le cas d'aliments traditionnels, la nourriture cuit de l'extérieur vers l'intérieur.

TABLEAUX DE CONVERSION

MESURES POIDS	
15 g	1/2 oz.
25 g	1 oz.
50 g	2 oz.
100 g	4 oz.
175 g	6 oz.
225 g	8 oz.
450 g	1 lb.

MESURES VOLUME	
30 ml	1 fl.oz.
100 ml	3 fl.oz.
150 ml	5 fl.oz. (1/4 pt)
300 ml	10 fl.oz. (1/2 pt)
600 ml	20 fl.oz. (1pt)

MESURES CUILLÈRES	
1.25 ml	1/4 tsp
2.5 ml	1/2 tsp
5 ml	1 tsp
15 ml	1 tbsp

MESURES FLUIDES		
1 Tasse	= 8 fl.oz.	= 240 ml
1 Pinte	= 16 fl.oz. (UK 20 fl.oz.)	= 480 ml (UK 560 ml)
1 Quart	= 32 fl.oz. (UK 40 fl.oz.)	= 960 ml (UK 1120 ml)
1 Gallon	= 128 fl.oz. (UK 160 fl.oz.)	= 3840 ml (UK 4500 ml)

TECHNIQUES DE CUISSON

TEMPS DE REPOS
Les aliments denses comme par exemple la viande, les pommes de terre en robe de chambre et les gâteaux, exigent un temps de repos (à l'intérieur ou à l'extérieur du four) après la cuisson, pour permettre à la chaleur de compléter la cuisson au centre. Emballer les tranches de viande et les pommes de terre en robe de chambre dans une feuille d'aluminium pendant le repos. Les tranches de viande exigent environ 10-15 minutes, les pommes de terre 5 minutes. D'autres aliments tels que les repas préparés, les légumes, le poisson etc. exigent de 2 à 5 minutes de repos. Après la décongélation de l'aliment, le temps de repos devrait être également permis. Si l'aliment n'est pas cuit après le temps de repos, le remettre dans le four et le cuire pour un temps supplémentaire.

TENEUR EN HUMIDITÉ
Plusieurs aliments frais comme par exemple les légumes et les fruits, présentent une teneur en humidité variable pendant toute la saison, et notamment les pommes de terre en robe de chambre. Pour cette raison, les temps de cuisson doivent être réglés. Les ingrédients secs (riz, pâtes) peuvent sécher pendant le stockage et les temps de cuisson peuvent ainsi différer.

DENSITÉ
Les aliments aérés poreux se chauffent plus rapidement que les aliments plus denses.

FILM ÉTIRABLE
Le film étirable contribue à maintenir les aliments humides et la vapeur emprisonnée accélère les temps de cuisson. Percer avant la cuisson pour permettre l'échappement de la vapeur en excès. Faire toujours attention lors du retrait du film étirable d'une assiette puisque l'accumulation de vapeur sera très chaude.

FORME
Les aliments de même forme cuisent uniformément. Les aliments cuisent mieux aux micro-ondes lorsqu'ils sont placés dans un récipient rond plutôt que carré.

ESPACEMENT
Les aliments cuisent plus rapidement et uniformément s'ils sont espacés. Ne JAMAIS empiler les aliments les uns sur les autres.

TEMPÉRATURE DE DÉMARRAGE
Plus l'aliment est froid et plus de temps est requis pour le chauffer.
Les aliments retirés du réfrigérateur exigent plus de temps pour les réchauffer par rapports aux aliments à température ambiante.

LIQUIDES
Les liquides doivent être remués avant et pendant le chauffage. L'eau, en particulier, doit être remuée avant et pendant le chauffage, pour éviter l'éruption. Ne pas chauffer les liquides qui ont été bouillis précédemment. NE PAS SURCHAUFFER.

TOURNER ET REMUER
Certains aliments doivent être remués pendant la cuisson. La viande et la volaille devraient être tournées à mi-cuisson.

RANGEMENT
Chaque aliment (ex.: portions de poulet ou côtelettes) devrait être posé sur un plat de manière à ce que les parties plus épaisses soient situées vers l'extérieur.

QUANTITÉ
De petites quantités cuisent plus rapidement que les grandes quantités, et de petits repas se chauffent plus rapidement que les grandes portions.

PERÇAGE
La peau ou la membrane de certains aliments entraînent une accumulation de vapeur durant la cuisson. Ces aliments doivent être percés ou il faut peler une bande de peau avant la cuisson pour permettre à la vapeur d'échapper.
Les œufs, les pommes de terre, les pommes, les saucisses, etc., doivent être percés avant la cuisson. NE PAS ESSAYER DE FAIRE BOUILLIR LES ŒUFS DANS LEURS COQUILLES.

COUVERTURE
Couvrir les aliments avec un film étirable ou avec un couvercle pour micro-ondes.
Couvrir le poisson, les légumes, les casseroles, les soupes. Ne pas couvrir les gâteaux, les sauces, les pommes de terre en robe de chambre ou les produits de pâtisserie.

GUIDE DE DÉCONGELATION

- Ne pas décongeler la viande recouverte. La couverture de la viande pourrait permettre la cuisson. Retirer toujours l'enveloppe extérieure et le plateau. Utiliser uniquement des récipients transparents aux micro-ondes.
- Commencer la décongélation du poulet entier en plaçant la poitrine sur le dessous.
  Commencer la décongélation du rôti en plaçant le côté gras sur le dessous.
- La forme de l'emballage influence le temps de décongélation.
  Des formes rectangulaires peu profondes dégèlent plus rapidement qu'un bloc épais.
- Après que 1/3 du temps de décongélation est passé, contrôler les aliments. Si vous voulez, vous pouvez retourner, détacher, réarranger ou retirer les portions de nourriture décongelée.
- Durant la décongélation, le four vous signalera de le débrancher. À ce point, ouvrir la porte du four et contrôler les aliments. Suivre les techniques indiquées ci-dessous pour obtenir les meilleurs résultats de décongélation. Ensuite, fermer la porte du four.
- Une fois décongelés, les aliments devraient être froids mais ramollis dans toutes les parties. S'ils sont encore légèrement glacés, les remettre dans le four très brièvement, ou laisser reposer pour quelques minutes. Après la décongélation, laisser reposer les aliments 5-6 minutes en cas de parties glacées.
  La volaille et le poisson peuvent être placés sous l'eau courante froide jusqu'à ce qu'ils soient décongelés.

➪ ***Retourner :*** Rôtis, côtes, poulet entier, blancs de dinde, hot-dogs, saucisses, biftecks ou côtelettes.

➪ ***Réarranger :*** Détacher ou séparer les biftecks, les côtelettes, les galettes de hamburgers, la viande hachée, les pièces de poulet ou de fruits de mer, de gros morceaux de viande (ragoût).

➪ ***Protection :*** Utiliser des petites bandes de feuille d'aluminium pour protéger des zones minces ou des bords d'aliments de forme irrégulière tels que les ailes de poulet. Pour éviter la formation d'arcs, éloigner la feuille d'aluminium d'un pouce des parois ou de la porte du four.

➪ ***Retrait :*** Pour éviter la cuisson, les parties décongelées devraient être retirées du four à ce point. Cela pourrait raccourcir le temps de décongélation pour les aliments d'un poids inférieur à 1350g.

TABLEAU DE DÉCONGÉLATION

Aliment et poids	Temps de décongélation	Temps de repos	Techniques spécifiques
BOEUF Bœuf haché 1 lb./450g	8-10 min.	15-20 min.	Détacher et retirer les portions décongelées au moyen d'une fourchette.
Ragoût 1 1/2 lbs./675g	13-15 min.	25-30 min.	Séparer et réarranger une fois.
Galettes 4(4oz./110g)	8-10 min.	15-20 min.	Retourner après la moitié du temps.
PORC Côtes de porc 1 lb./450g	8-10 min.	25-30 min.	Séparer et réarranger une fois.
Côtelettes 4(5oz./125g)	9-11 min.	25-30 min.	Séparer et retourner une fois.
Porc haché 1 lb./450g	8-10 min.	15-20 min.	Détacher et retirer les portions décongelées au moyen d'une fourchette.
VOLAILLE Poulet entier 2 1/2 lbs./1125g	21-24 min.	45-90 min.	Détacher le côté inférieur. Retourner après la moitié du temps. Couvrir en fonction des nécessités.
Blancs de poulet 1 lbs./450g	8-10 min.	15-30 min.	Séparer et réarranger une fois.
Saucisses de poulet à frire (coupées) 2 lbs./900g	17-19 min.	25-30 min.	Séparer et réarranger une fois.
Cuisses de poulet 1 1/2 lbs./675g	13-15 min.	15-30 min.	Séparer et réarranger une fois.
POISSON ET FRUITS DE MER Poisson entier 1 lb./450g	8-10 min.	15-20 min.	Tourner après la moitié du temps. Couvrir en fonction des nécessités.
Filets de poisson 1 1/2 lb./675g	13-15 min.	15-20 min.	Séparer et tourner une fois.
Crevettes 1/2 lb./225g	3-4 min.	15-20 min.	Séparer et réarranger une fois.

* Les temps sont approximatifs puisque les températures du congélateur varient.

TABLEAU DE CUISSON ET DE RÉCHAUFFAGE

Tableau de cuisson

Aliment	Niveau de puissance	Temps de cuisson par lb./450g	Instructions spécifiques
VIANDE			
Tranche de bœuf			
- Cru	P-80	8-10 min.	- La viande et la volaille réfrigérées devraient être retirées du réfrigérateur au moins 30 minutes avant la cuisson. - Laisser toujours reposer la viande et la volaille, recouvertes après la cuisson.
- Moyen	P-80	9-11 min.	
- Bien cuit	P-80	11-13 min.	
Tranche de porc	P-HI	12-14 min.	
Tranche de lard	P-HI	8-10 min.	
VOLAILLE			
Poulet entier	P-HI	6-8 min.	
Portions de poulet	P-80	5-7 min.	
Blanc de poulet (désossés)	P-80	6-8 min.	
POISSON			
Filets de poisson	P-HI	4-6 min.	- Étaler un peu d'huile ou de beurre sur le poisson, ou ajouter 15~30ml (1-2 cuillères à soupe) de jus de citron, vin, cognac, lait ou eau. - Laisser toujours reposer le poisson, couvert, après la cuisson.
Maquereau entier, nettoyé et préparé	P-HI	4-6 min.	
Truite entière, nettoyée et préparée	P-HI	5-7 min.	
Tranches de saumon	P-HI	4-6 min.	

REMARQUE : Les temps indiqués ci-dessus ne devraient être considérés qu'à titre indicatif. Prévoir des différences de goûts individuels et de préférence. Les temps pourraient varier du fait de la forme, de la coupe et de la composition des aliments. La viande congelée, la volaille et le poisson doivent être complètement décongelés avant la cuisson.

Légende : (moyenne puissance); (haute puissance)

Tableau de réchauffage

- En particulier, les aliments pour bébés exigent d'être contrôlés soigneusement avant d'être servis pour éviter d'éventuelles brûlures.
- Dans le cas de chauffage d'aliments préemballés prêts-à-cuire, suivre toujours avec attention les instructions indiquées sur l'emballage.
- Dans le cas de congélation d'aliments provenant de comptoirs frais ou réfrigérés, se rappeler de les décongeler complètement avant de suivre les instructions de chauffage sur l'emballage. Il est conseillé de placer un billet sur ces aliments de manière à prévenir également les autres membres de la famille.
- Se souvenir des ligatures métalliques et transférer les aliments des récipients d'aluminium avant le réchauffage.
- Les aliments réfrigérés exigent un temps supérieur pour chauffer par rapport à un aliment à température ambiante (tels que les aliments à peine congelés ou des aliments provenant du buffet de cuisine).
- Tous les aliments devraient être réchauffés en utilisant le four à micro-ondes à pleine puissance.

Aliment	Temps de cuisson	Instructions spécifiques
Aliments pour bébés 128g pot	30 sec.	Vider dans un bol de service. Remuer une ou deux fois pendant le chauffage. Avant de servir, contrôler soigneusement la température.
Lait pour bébés 100ml / 4fl.oz. 225ml / 8fl.oz.	20-30 sec. 40-50 sec.	Bien remuer ou secouer et verser dans une bouteille stérilisée. Avant de servir, bien secouer et contrôler soigneusement la température.
Sandwich roll ou petit pain rond 1 petit pain rond	20-30 sec.	Envelopper dans un essuie-tout en papier et placer sur le support en verre pour cuisson à micro-ondes. **Remarque : Ne pas utiliser d'essuie-tout en papier recyclé.**
Lasagne 1 portion (10 1/2 oz./300g)	4-6 min.	Placer la lasagne sur le plateau pour cuisson à micro-ondes. Couvrir avec une pellicule et aérer.
Casserole 1 tasse 4 tasses	1 1/2-3 min. 5-7 min.	Cuire à couvert, dans une casserole pour cuisson à micro-ondes. Remuer une fois à mi-cuisson.
Purée de pommes de terre 1 tasse 4 tasses	2-3 min. 6-8 min.	Cuire couvert, dans une casserole pour cuisson à micro-ondes. Remuer une fois à mi-cuisson.
Haricots blancs cuits 1 tasse	2-3 min.	Cuire couvert, dans une casserole pour cuisson à micro-ondes. Remuer une fois à mi-cuisson.
Ravioli ou pâtes en sauce 1 tasse 4 tasses	3-4 min. 7-10 min.	Cuire couvert, dans une casserole pour cuisson à micro-ondes. Remuer une fois à mi-cuisson.

TABLEAU DES LÉGUMES

Utiliser un bol en pyrex adéquat avec couvercle. Ajouter 30-45ml d'eau froide (2-3 cuillères à soupe) chaque 250g à moins qu'une autre quantité soit recommandée (voir tableau). Cuir couvert pour le temps minimum (voir tableau).
Continuer à cuire pour obtenir le résultat souhaité. Remuer une fois pendant et une fois après la cuisson.
Ajouter du sel, des herbes ou du beurre après la cuisson. Couvrir pendant un temps de repos de 3 minutes.
Conseil : couper les légumes en morceaux réguliers. Plus les morceaux sont petits, et plus rapide est la cuisson.
Tous les légumes devraient être cuits avec le four à micro-ondes à pleine puissance.

Guide de cuisson pour légumes frais

Légumes	Poids	Temps	Conseils
Brocoli	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-4 min 5-7 min	Préparer des fleurons de la même dimension. Disposer les troncs au centre.
Choux de Bruxelles	1/2 lb./250g	4-5 min	Ajouter 60-75ml (5-6 cuillères à soupe) d'eau.
Carottes	1/2 lb./250g	3-4 min	Couper les carottes en tranches de la même dimension.
Chou-fleur	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-4 min 5-7 min	Préparer des fleurons de la même dimension. Couper les grands fleurons à moitié. Disposer les troncs au centre.
Courgettes	1/2 lb./250g	3-4 min	Couper les courgettes en tranches. Ajouter 30ml (2cuillères à soupe) d'eau ou une noix de beurre. Cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
Aubergines	1/2 lb./250g	3-4 min	Couper les aubergines en petites tranches et asperger avec 1 cuillère à soupe de jus de citron.
Poireaux	1/2 lb./250g	3-4 min	Couper les poireaux en tranches épaisses.
Champignons	0,3 lb./125g 1/2 lb./250g	2-3 min 3-5 min	Préparer de petits champignons entiers ou coupés en tranches. Ne pas ajouter d'eau. Asperger avec du jus de citron. Épicer avec du sel et du poivre. Drainer avant de servir.
Oignons	1/2 lb./250g	3-4 min	Couper les oignons en tranches ou à moitié. Ajouter seulement 15ml (1 cuillère à soupe) d'eau.
Poivre	1/2 lb./250g	3-5 min	Couper le poivre en petites tranches.
Pommes de terre	1/2 lb./250g 1 lb./500g	3-5 min 8-10 min	Peser les pommes de terre pelées et les couper en moitiés ou en quartiers de la même dimension.
Chou-navet	1/2 lb./250g	5-7 min	Couper le chou-navet en de petits cubes.

Guide de cuisson pour légumes congelés

Légumes	Poids	Temps	Conseils
Épinards	0,3 lb./125g	2-3 min	Ajouter 15ml (1 cuillère à soupe) d'eau froide.
Brocoli	1/2 lb./250g	3-4 min	Ajouter 30ml (2 cuillères à soupe) d'eau froide.
Pois	1/2 lb./250g	3-4 min	Ajouter 15ml (1 cuillère à soupe) d'eau froide.
Haricots verts	1/2 lb./250g	4-5 min	Ajouter 30ml (2 cuillères à soupe) d'eau froide.
Légumes mixtes (carottes/pois/maïs)	1/2 lb./250g	3-5 min	Ajouter 15ml (1 cuillère à soupe) d'eau froide.
Légumes mixtes (feuilles chinoises)	1/2 lb./250g	4-6 min	Ajouter 15ml (1 cuillère) d'eau froide.

RECETTES

SOUPE DE TOMATES À L'ORANGE

25g de beurre
1 oignon moyen, haché
1 grande carotte et 1 grande pomme de terre, hachées
800g de tomates en boîte, hachées
jus et écorce râpée d'une petite orange
900ml de bouillon végétal chaud
sel et poivre à votre gré

1. Fondre le beurre dans un grand bol à haute température pendant 1 minute.
2. Ajouter l'oignon, la carotte et la pomme de terre et cuire à haute température (High) pendant 6 minutes. Remuer à mi-cuisson.
3. Ajouter les tomates, le jus d'orange, l'écorce d'orange et le bouillon. Mélanger à fond. Épicer avec du sel et du poivre à votre gré. Couvrir le bol et cuire à température élevée (High) pendant 15 minutes. Remuer 2-3 fois pendant la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient devenus tendres.
4. Mélanger et servir immédiatement.

SOUPE À L'OIGNONS FRANÇAISE

1 grand oignon, coupé en tranches
1 cuillère à soupe (15ml) d'huile de maïs
50g farine
1,2 litres de viande chaude
ou bouillon végétal ; sel et poivre à votre gré
2 cuillères à soupe (30ml) de persil, haché
4 tranches épaisses de pain français
50g fromage, râpé

1. Placer l'oignon et l'huile dans un bol, bien mélanger et cuire à température élevée (High) pendant 2 minutes.
2. Remuer la farine jusqu'à obtenir une pâte et graduellement ajouter le bouillon. Épicer et ajouter le persil.
3. Couvrir le bol et cuire à température moyenne-élevée (Medium High) pendant 6 minutes
4. Verser la soupe dans les bols de service, plonger le pain et asperger généreusement avec le fromage.
5. Cuire à moyenne température (Medium) pendant 2 minutes jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

LÉGUMES SAUTÉS

1 cuillère à soupe (15ml) d'huile de tournesol
2 cuillères à soupe (30ml) de sauce de soya
1 cuillère à soupe (15ml) de cherry
2,5cm de racine de gingembre, épluché et finement râpé
2 carottes moyennes, coupées en bandes fines
100g de champignons, hachés
50g de germes de soya
100g de mange-tout
1 poivre rouge, sans graines et finement coupé en tranches
4 petits oignons, hachés
100g de châtaignes d'eau conservées en boîte, coupées en tranches
1/4 de tête de feuilles chinoises, finement coupées en tranches

1. Placer l'huile, la sauce de soya, le cherry, le gingembre, l'ail et les carottes dans un grand bol, bien mélanger.
2. Couvrir et cuire à haute température (High) pendant 4-5 minutes, et remuer une fois.
3. Ajouter les champignons, les germes de soya, le mange-tout, le poivre rouge, les petits oignons, les châtaignes d'eau et les feuilles chinoises. Mélanger à fond.
4. Cuire à haute température (High) pendant 4-5 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mélanger 2-3 fois durant la cuisson.

Les légumes sautés sont idéals à servir avec de la viande ou avec du poisson.

POULET MIELLEUX

4 blancs de poulet désossés
2 cuillères à soupe (30ml) de miel clair
1 cuillère à soupe (15ml) de moutarde en grains
1/2 cuillère à soupe (2,5ml) d'estragon séché
1 cuillère à soupe (15ml) de purée de tomates
150ml de bouillon de poulet

1. Placer les blancs de poulet dans une casserole.
2. Mélanger les autres ingrédients ensemble et les verser sur le poulet. Ajouter du sel et du poivre à votre gré.
3. Cuire à température élevée (High) pendant 11-12 minutes. Réarranger et arroser le poulet avec la sauce deux fois pendant la cuisson.

CHEMISES AU FROMAGE BLEU ET CIBOULETTE

2 pommes de terre au four (environ 250g chacune)
50g de beurre
100g de fromage bleu, haché
1 cuillère à soupe (15ml) de ciboulettes fraîches, hachées
50g de champignons, coupés en tranches
Sel et poivre à votre gré

1. Percer chaque pomme de terre en plusieurs points. Cuire à température élevée (High) pendant 10-11 minutes. Couper à moitié la pulpe et la placer dans un bol, ajouter le beurre, le fromage, les ciboulettes, les champignons, le sel et le poivre. Mélanger à fond.
2. Remplir les peaux des pommes de terre avec le mélange et les placer dans un moule, sur la grille.
3. Cuire à température moyenne-élevée (Medium-High) pendant 10 minutes.

SAUCE BLANCHE

25g de beurre
25g de farine
300ml de lait
Sel et poivre à votre gré

1. Placer le beurre dans un bol et cuire à température élevée (High) pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'il fonde.
2. Mélanger la farine et le lait et fouetter. Cuire à température élevée (High) pendant 3-4 minutes, mélanger toutes les 2 minutes jusqu'à obtenir un mélange épais et lisse. Épicer avec du sel et du poivre à votre gré.

CONFITURES DE FRAISES

675g de fraises, dont on a retiré la coque
3 cuillères (45ml) de jus de citron
675g de sucre raffiné

1. Placer les fraises et le jus de citron dans un bol très large, chauffer à haute température (High) pendant 5 minutes ou jusqu'à ce que les fruits se soient ramollis. Ajouter le sucre, bien mélanger.
2. Cuire à moyenne température (Medium) pendant 25-30 minutes, jusqu'à ce qu'elles épaississent *, mélanger toutes les 4-5 minutes
3. Verser dans des pots propres et chauds. Couvrir, sceller et étiqueter.

** point de solidification: Pour déterminer le point de solidification, placer 1 cuillère à soupe (5ml) de confiture sur une sous-tasse refroidie. Laisser reposer pendant 1 minute. Déplacer la surface de la confiture doucement avec votre doigt, si le point de solidification de la surface a été atteint.*

GÂTEAU AUX MICRO-ONDES

100g de margarine
100g de sucre
1 œuf
100g de farine avec de la levure, tamisée
2-3 cuillères à soupe (30-45ml) de lait

1. Revêtir un moule de 20,4cm pour gâteaux avec du papier-cuisson.
2. Mélanger la margarine et le sucre ensemble jusqu'à obtenir une crème légère et mousseuse. Battre les œufs et unir la farine tamisée et le lait alternativement.
3. Verser dans le récipient préparé. Cuire à haute température (High) pendant 3-4 minutes. Le gâteau est cuit lorsqu'une sonde à gâteau est insérée et en ressorte propre.
4. Laisser reposer le gâteau pendant 5 minutes avant de le retirer du four.

OMELETTES

15g de beurre
4 œufs
6 cuillères à soupe (90ml) de lait
sel et poivre

1. Fouetter ensemble les œufs et le lait. Épicer.
2. Placer le beurre dans un moule de 26cm. Cuire à haute température (High) pendant 1 minute, jusqu'à ce qu'il fonde. Revêtir le plat avec le beurre fondu.
3. Verser l'omelette dans le moule. Cuire à haute température (High). Battre le mélange et cuire de nouveau à haute température pendant 1 minute.

ŒUFS BROUILLÉS

15g de beurre
2 œufs
2 cuillères à soupe (30ml) de lait
sel et poivre

1. Fondre le beurre dans un bol à haute température (High) pendant 1 minute.
2. Ajouter les œufs, le lait et l'assaisonnement et bien mélanger.
3. Cuire à haute température (High) pendant 2 minutes en remuant toutes les 30 secondes.

MÉLANGE SAVOUREUX

1 petit oignon, découpé
1 gousse d'ail, écrasé
1 cuillère à soupe (5ml) d'huile
200g de tomates hachées conservées en boîte
1 cuillère à soupe (15ml) de purée de tomates
1 cuillère à soupe (5ml) d'herbes mixtes
225g de bœuf haché
sel et poivre

1. Placer l'oignon, l'ail et l'huile dans la casserole, et cuire à haute température (High) pendant 2 minutes jusqu'à obtenir un mélange doux.
2. Placer les ingrédients dans la casserole. Bien mélanger.
3. Couvrir et cuire à température élevée pendant 4 minutes à moyenne température (Medium) pendant 8-12 minutes ou jusqu'à ce que la viande soit cuite.